

## עוף בתנור עם ירקות בסגנון סיני



### רכיבים

- כרע הודו חצויות
- תפוח אדמה
- בטטה
- בצל סגולים או לבנים
- ראש ברוקולי חלוט וחתוך לפרחים
- 1/4 4/1 כוס שמן זית
- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- כף תבלין עוף
- כף פפריקה אדומה מתוקה
- 1/2 2/1 כפית חרדל
- 1/4 4/1 כוס סילאן
- 1/4 4/1 כוס מים רותחים
- 1/2 2/1 כוס רוטב טריאקי 290 מ"ל
- 1/4 4/1 כוס רוטב צ'ילי מתוק 290 מ"ל
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- 1/2 2/1 כפית אבקת שום
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- קורט מלח במידת הצורך

### הכנה

1. מערבבים את כל חומרי המרינדה - שמן זית, שמן, תבלין גריל עוף, פפריקה מתוקה, חרדל, סילאן, מים רותחים, טריאקי, צ'ילי מתוק, מרק עוף, אבקת שום, סויה ומלח.
2. משרים את העוף החצוי במרינדה כחצי שעה. (אפשר להשרות לילה שלם אז יתקבל צבע מהמם).
3. חותכים את התפוח"א והבטטות לקוביות או פרוסות.
4. פורסים את הבצל לפרוסות.
5. מניחים בתבנית מתאימה לתנור, תחילה את הבצלים הפרוסים ומעל את העוף.
6. מפזרים מסביב את התפוח"א, הבטטה ואת פרחי הברוקולי.
7. מזליפים מעל שמן זית, מלח ופלפל שחור.
8. שופכים את מה שנשאר מהמרינדה מעל העוף שוב.
9. מחממים תנור לחום של 180 מעלות-טורבו.
10. אופים ללא כיסוי כ-60 דקות.

100 דקות

4 servings 4